Viva
ENTRE NOUS LA VIE
Pages spéciales
Viva n° 250 – Décembre 2009

Skoazell
L'entraide

www.mutuelle-familiale-bretagne.fr

Éditorial

Brest, il y a quelques mois, Pont-l'Abbé et Lorient aujourd'hui… Notre mutuelle poursuit son déploiement dans notre région en y ouvrant des bureaux d'accueil au plus près des lieux de vie de ses adhérents. Mais ce renforcement des moyens techniques et humains mis au service du « pôle régional Bretagne » ne doit pas nous faire oublier qu'une mutuelle, cela reste avant tout un édifice humain, fait d'adhérents qui ont choisi de lier leur sort pour être plus forts et défendre des valeurs partagées. Notre mutuelle – votre mutuelle – a besoin de l'implication de ses adhérents. Pour faire vivre ces lieux de décision que sont le conseil d'administration ou l'assemblée générale, bien sûr ! Mais aussi, pour agir localement et témoigner ainsi de l'engagement de la mutualité dans la vie de la cité, aux côtés des autres acteurs de la santé et du social. Aujourd'hui, la Mutuelle Familiale lance un appel à ses adhérents pour constituer une équipe de bénévoles capable de tenir une permanence d'accueil, une demi-journée par semaine, dans nos locaux du Guilvinec. Une présence active et régulière, pour assurer l'accueil et l'orientation du public, être à l'écoute des besoins de la population et y répondre concrètement en proposant des actions de prévention.

André Lastennet,
vice-président de la Mutuelle Familiale, président de la section Mutuelle Familiale d'Armorique

Dans le cadre d'Actimut, la Mutuelle Familiale propose des activités adaptées aux personnes ayant des problèmes physiques.

ACTIMUT
Retrouver le plaisir des gestes perdus

Dans les Côtes-d'Armor, la Mutualité française propose des activités physiques adaptées aux personnes confrontées à divers problèmes de santé : affections cardiovasculaires, diabète, douleurs articulaires, mal de dos… Des activités qui rentrent dans le cadre du dispositif Priorité Santé Mutualiste.

« Ambiance détendue ce jeudi midi dans la piscine chauffée à 28 °C du Centre de rééducation et de réadaptation fonctionnelles de Trestel (22660 Trévou-Tréguignec). Neuf personnes (sept femmes et deux hommes) se meuvent avec bonne humeur dans le petit bain en suivant les consignes de Maguelone Vallée, professeur en activités physiques adaptées, maître-nageuse et coordinatrice du service Actimut de prévention par les activités physiques adaptées de la Mutualité française Côtes-d'Armor. Pour ce groupe, dont les participants accusent un surpoids ou souffrent de problèmes cardiaques, l'accent est mis sur les déplacements : « Le milieu aquatique qui les porte leur permet de renouer sans douleur avec un type de mouvements qu'ils ne pratiquent plus guère hors de l'eau. On se sert aussi de la résistance du milieu pour favoriser le renforcement musculaire et l'entraînement cardiologique », indique Maguelone Vallée, attentive au moindre signe d'essoufflement qui pourrait apparaître chez l'un de ses élèves… « J'en vois qui ont pris des couleurs », plaisante-t-elle en décrétant une pause durant laquelle chaque participant va contrôler son pouls.

MUTUALITÉ FRANÇAISE
Mutuelle Familiale Bretagne

Gagner en mobilité

Yvonne, qui vient pour la première fois, n'effectue pas tous les exercices mais cherche plutôt à apprivoiser le milieu aquatique : « C'est la première fois que j'ai de l'eau jusqu'à la poitrine… Il faut que je m'habitue parce que j'ai envie de continuer », confie-t-elle. « C'est toujours un moment de plaisir », remarque une autre participante, qui suit régulièrement ces séances depuis trois ans. « Dans l'eau, j'arrive à bouger sans me faire mal et je constate qu'au fil des mois j'ai beaucoup gagné en mobilité. »

Avec le second groupe, dont les participantes souffrent de douleurs articulaires, le travail est plus statique. « J'insiste sur les étirements, le renforcement musculaire du dos, le travail des épaules, des genoux et des poignets… Je fais très attention à la bonne orientation des membres pendants les exercices », explique l'animatrice. En fin de séance, le groupe est invité à pratiquer des étirements et de la relaxation dans un petit bassin où la température de l'eau atteint les 34 degrés. « C'est un peu la récréation, sourit Maguelone. Mais je ne fais pas ça avec l'autre groupe car l'eau chaude est déconseillée aux personnes cardiaques. »

Retrouver son autonomie

Les séances de gymnastique douce, en salle de sport, sont organisées avec le même souci d'adapter le contenu de l'activité aux caractéristiques physiques et aux capacités de la personne. On y utilise un matériel varié – ballons, balles de massage, bâtons, tapis, poutres, mousses –, pour travailler les déplacements, la coordination, sans oublier la respiration, les étirements et la relaxation. Chacun peut se fixer ses propres objectifs. « Pour une personne en surpoids, le travail au sol pose souvent un vrai problème, explique Maguelone Vallée. On va passer par toute une série d'étapes avant d'y parvenir. Quand le travail est régulier, les gens sont heureux de constater qu'ils retrouvent des facultés dont ils ne se croyaient plus capables. Récemment, une dame m'a dit qu'elle avait retrouvé le plaisir de jouer sur la plage avec ses petits-enfants. » Les professeurs utilisent également la dynamique de groupes restreints où les personnes se sentent à l'aise pour favoriser l'échange, l'encouragement mutuel, voire l'émulation. « Au final, on cherche à rendre les personnes autonomes pour qu'elles pensent à réutiliser dans leur vie quotidienne les techniques qu'on leur a enseignées : faire des étirements après une séance de jardinage ou un long voyage en automobile, par exemple. »

François Boënnec

ACTIMUT, MODE D'EMPLOI

120 personnes (de 55 à 89 ans !) sont inscrites aux différentes activités, dont une majorité de femmes. Les candidats doivent présenter un certificat d'aptitude délivré par leur médecin traitant. Une réunion préalable avec les professeurs permet de préciser les problèmes de santé présentés par la personne, ses attentes et de l'orienter vers le groupe qui lui conviendra le mieux. Après une séance d'essai, l'adhésion est demandée, à l'année ou au trimestre. Chaque atelier propose ainsi une trentaine de séances annuelles de fin septembre à fin juin, à l'exception des semaines de vacances scolaires.

Tarifs pratiqués pour les adhérents mutualistes dans le cadre de PSM :

➜ Aquagym
- Inscription à l'année : 140 € ; au trimestre : 65 €.

➜ Activités en salle
- Saint-Brieuc et Lannion : 110 € à l'année, 50 € par trimestre.
- Paimpol : 120 € à l'année, 55 € par trimestre.

Des ateliers diversifiés

Prévention des douleurs osseuses et articulaires

➜ *Lannion*
- *Stretching : le mardi de 10 h 30 à 11 h 30.*
- *Gym douce, le jeudi de 15 h 30 à 16 h 30.*

➜ *Paimpol*
- *Gym douce le vendredi de 10 h 20 à 11 h 20.*

➜ *Saint-Brieuc :*
- *Marche et gym le vendredi de 11 h 30 à 12 h 30.*

➜ *Trestel :*
- *Aquagym le mardi de 12 h à 13 h 20 et le jeudi de 12 h 40 à 13 h 20.*

Activités adaptées au surpoids ou au diabète

➜ *Lannion*
- *Gym douce le mardi de 9 h 30 à 10 h 30.*

➜ *Saint-Brieuc*
- *Marche et gym douce le jeudi de 15 à 16 h.*

➜ *Trestel*
- *Aquagym le jeudi de 12 h à 12 h 40.*

Contacts

➜ *Secteur de Lannion*
Paimpol : Maguelone Vallée, Tél. : 06 07 08 58 51 ; mvallee@mutualite22.fr

➜ *Secteur de Saint-Brieuc*
Viviane Lucas, 06 85 23 13 04, vlucas@mutualite22.fr

PORTRAIT DE GROUPE

Quand l'Arsenal sort de ses murs !

Le 23 octobre dernier s'est tenue la dernière assemblée « autonome » de la Mutuelle Familiale de l'Arsenal de Lorient, sans nostalgie chez les mutualistes qui comptent bien préserver leurs valeurs.

« Depuis quelques années, le rôle des correspondants de secteur a évolué, raconte Thierry Raufast, fraiseur-alèseur à l'atelier d'usinage et vice-président de la mutuelle. Il fut un temps où on servait de boîte aux lettres en collectant les feuilles de soins ou en distribuant les courriers de la mutuelle. Aujourd'hui, avec tous les mouvements de personnel au sein de l'entreprise et les transmissions informatiques, ce n'est plus possible. Mais on garde une fonction de médiation entre la mutuelle et les adhérents. On fait remonter les besoins que ces derniers expriment, on est aussi des animateurs de terrain. » Un rôle qu'apprécie Vincent Briand, 40 ans, un adhérent qui travaille à l'atelier mécafluides : « Dans une mutuelle familiale comme la nôtre, les responsables élus sont bien repérés. On sait que si on a un problème, une question à poser, on peut compter sur eux. Cette proximité, c'est une richesse. Il faut la conserver. C'est pourquoi je suis venu assister à cette assemblée générale, même si je ne suis pas délégué. »

Au moment du bilan après dix-huit années de vie autonome et à quelques semaines d'une fusion qui fera de leur mutuelle une section de la Mutuelle Familiale, les vingt-huit délégués présents n'ont pas à rougir de leur travail. Avec 714 familles adhérentes, 1 532 personnes couvertes d'une moyenne d'âge de 35 ans, la Mutuelle Familiale de l'Arsenal a su, dans une période défavorable (privatisation, changement de statut du personnel, contrat obligatoire pour les nouveaux embauchés !), garder le cap et la confiance de ses adhérents.

Aujourd'hui, une nouvelle aventure commence : « L'avenir de notre mutuelle passe par une ouverture plus grande vers le public extérieur à l'Arsenal. Avec la fusion, nous nous sommes donné les moyens de ce travail mutualiste élargi », rappelle Rémy Borgnic, le président. Dès la parution du décret au *Journal officiel* entérinant la fusion, le bureau d'accueil de la rue du Maréchal-Foch changera d'enseigne pour devenir Mutuelle Familiale, section Arsenal de Lorient.

François Boënnec

➜ **Section Arsenal de Lorient :** 64, rue du Maréchal-Foch – 56100 Lorient, **Tél. :** 02 97 21 72 41.

UN NOUVEAU POINT D'ANCRAGE EN PAYS BIGOUDEN

VOTRE ACCUEIL À PONT-L'ABBÉ

Courant janvier 2010, la Mutuelle Familiale ouvrira un nouveau point d'accueil permanent dans une rue passante du centre-ville de Pont-l'Abbé. Avec cette implantation au cœur de la « capitale » du pays bigouden, la mutuelle entend renforcer les liens qu'elle a su tisser au fil des ans avec la population de la pointe sud de la Bretagne. Rappelons qu'au début des années 1970, la Mutuelle Familiale des travailleurs de la région parisienne (ancêtre de la mutuelle d'aujourd'hui) était déjà active dans le port du Guilvinec… Puis, en 1983, naissait la Mutuelle interprofessionnelle de la mer (Mutim), fruit d'un partenariat avec la commission sociale du comité locale des pêches maritimes. Avec près de deux mille familles adhérentes, la Mutuelle Familiale se pose aujourd'hui comme un partenaire santé incontournable en pays bigouden. Jusqu'ici, plutôt centrée sur le milieu maritime, elle se veut ouverte à tous et le manifeste en s'installant dans le centre d'animation économique, sociale et culturelle du pays…

À noter : une permanence, assurée par des bénévoles, sera maintenue au Guilvinec. Tal-ar-Groas, BP 60, 29730 Le Guilvinec ; Tél : 02 98 58 03 36, le mercredi matin de 8 h 30 à 12 heures. En revanche, les permanences de Loctudy, Lesconil et Penmarch cesseront fin 2009.

➜ **Mutuelle Familiale, 15, rue du Château – 29120 Pont-l'Abbé**

Ouverture : les mardi, jeudi et vendredi de 8 h 30 à 12 h 15 et de 13 h 15 à 17 h 30 ; le mercredi de 13 h 15 à 17 h 30 ; le samedi de 9 heures à 12 heures.

MÉMO PRO SANTÉ

Cinq adhérents de la section de l'Arsenal de Brest ont participé aux deux réunions du groupe d'information et d'échange sur le Mémo Pro Santé organisées à Brest les 29 septembre et 12 novembre derniers, au côté d'une dizaine de représentants d'autres mutuelles. Ils pourront ultérieurement mettre les connaissances acquises aux services de leurs collègues de travail désireux d'utiliser le Mémo Pro Santé.

Pour plus de renseignements sur le Mémo Pro Santé, contactez votre mutuelle.

> Nous connaître
> Services
> Actualités
> Contact
> FAQ
> Liens
CHEZ NOUS, PAS DE PEUR SUR VOTRE SANTÉ
On a tous le droit à une vraie mutuelle
Mutuelle Familiale
PARTICULIERS
ENTREPRISES
DÉCOUVREZ NOS OFFRES...
Santé
Prévoyance
Prévention
DEVIS
SOUSCRIRE
CONTACTEZ-NOUS AU 0810 15 15 05
BESOIN D'UN DEVIS
PARRAINEZ-LES !
Nouvelle campagne de parrainage
Le plus fidèle soutien de votre mutuelle, c'est vous ! Faites un geste pour elle !
A la Une
La Mutuelle Familiale a tenu son Assemblée générale
Le 17 octobre, les délégués se sont réunis pour débattre et arbitrer sur les orientations 2010 de la Mutuelle Familiale. Au menu : évolutions tarifaires et enrichissement de l'offre seniors.
Un courrier a par ailleurs été adressé aux présidents des groupes parlementaires des deux assemblées pour dénoncer l'injustice des mesures du PLFSS 2010 et leur totale inadéquation au regard du montant des déficits de l'Assurance maladie, alors que des solutions pérennes existent et ont été rappelées par la Mutualité française lors de son congrès de Bordeaux.
Espace Membres
identifiant
valider
Identifiant et code oubliés ?
Espace Proximité
Accès au réseau santé & actualités de votre région
Trouvez votre agence
Sélectionnez

INTERNET

Découvrez notre nouveau site

Bonne nouvelle pour nos adhérents internautes ! En tapant www.mutuelle-familiale.fr, vous pourrez naviguer sur notre nouvel espace Internet et en particulier sur les pages dédiées à la Mutuelle Familiale Bretagne.

Le site Internet de votre mutuelle vient de faire peau neuve. En complète cohérence avec les éléments identitaires et les valeurs de la Mutuelle Familiale, il fait une plus large place à l'actualité en page d'accueil, sans oublier les rubriques indispensables qui présentent les différents services et offres.

Vous remarquerez également que nous mettons en bonne place la campagne de parrainage en cours, à laquelle vous pouvez participer en remplissant un formulaire en ligne, via le site.

Autre innovation importante : l'espace proximité. Il donne accès à une navigation régionale puisqu'il ouvre sur l'activité de la Mutuelle Familiale dans ses différentes régions d'implantation. En cliquant sur la pointe ouest de la carte de France, vous accéderez ainsi au portail Bretagne. Ces pages vous sont particulièrement destinées et vous proposent plusieurs rubriques :

- ➜ informations très régulièrement mises à jour dans l'onglet Actualités, avec un la tenue d'un agenda ;
- ➜ présentation de la section Bretagne, mot du président de section, chiffres, histoire, partenaires régionaux... ;
- ➜ onglet Nous trouver, où en cliquant sur le département qui vous intéresse, vous obtiendrez les coordonnées de nos bureaux d'accueil, ainsi que les références du réseau santé mutualiste breton.

Par ailleurs, en vous identifiant dans la partie Espace Membres, vous aurez, comme précédemment, accès à la consultation en ligne de vos remboursements. Ce nouveau vecteur d'information nous donne la possibilité d'une plus grande réactivité. Nous espérons grâce à lui cultiver encore plus ce qui fait notre force : l'animation mutualiste en lien avec l'actualité de proximité.

Nous vous souhaitons une excellente navigation !

➜ **Site :** www.mutuelle-familiale.fr

INFOS PRATIQUES

PRIORITÉ SANTÉ MUTUALISTE

Rencontre Santé

Le mardi 8 décembre à Lorient, une conférence-débat sur le thème « Que faire face aux cancers professionnels ? » fera le point sur l'épidémiologie des cancers professionnels, la législation en matière de prévention et de réparation, les consultations spécialisées et le Mémo Pro Santé. Ce dernier est un outil d'information, de prévention et de recueil du parcours professionnel du salarié lui permettant de garder la mémoire des risques professionnels auxquels il a été exposé. La conférence sera animée par le professeur Jean-Dominique Dewitte, chef de service du centre de pathologies professionnelles du CHU de Brest, Aldino Izzi, responsable « prévention santé au travail » à la Mutuelle Familiale et François Desriaux, rédacteur en chef de la revue *Santé et travail*.

➜ **Conférence-débat :** mardi 8 décembre à 17 h 30, salle du Conseil, Maison de la Mutualité, 14, rue Colbert, Lorient.

ATELIER NUTRIMUT

Côtes-d'Armor

Une session de Nutrimut sera lancée sur la région de Dinan au premier trimestre 2010. Ce programme de réadaptation de l'équilibre alimentaire s'adresse aux personnes en surpoids. Il comprend une dizaine de séances animées par une diététicienne avec l'intervention d'un(e) psychologue. Un atelier cuisine est également dispensé sur une séance.

➜ **Renseignements et inscriptions :** Lydie Jéglot, 02 96 75 27 51.

Réalisation Vivacom. Photos : Franck Betermin/Andia, Fotolia, DR. Imprimerie : Ydprint.